

Soviel Einkommen brauchst du, um glücklich zu sein

Du hast dir sicher auch schon einmal vorgestellt, wie es wäre, richtig viel Kohle zu verdienen. Wie einfach das Leben wäre – und wie glücklich du dann wärst... Tatsächlich ist die Vorstellung, dass Glück gleichbedeutend mit Reichtum sei, weit verbreitet. Aber hat unser Kontostand wirklich Einfluss darauf, wie glücklich wir sind?

Der Job ist nicht nur wegen des Gehalts wichtig

Eins vorweg: Forschungen weisen darauf hin, dass unsere Gene und unsere Persönlichkeit schon einmal rund 50 Prozent unserer Zufriedenheit beeinflussen, zudem spielen Faktoren wie Gesundheit, Beziehungen und Job eine gewichtige Rolle. Der [World Happiness Report 2017](#) untersuchte dabei speziell die Bedeutung der Arbeit für das allgemeine Wohlbefinden.

Dabei kam heraus: Die Bedeutung des Arbeitsplatzes geht weit über das Gehalt hinaus. Aspekte wie sozialer Status, Beziehungen, Tagesablauf und das Setzen (und Erreichen) von Zielen haben einen starken Einfluss auf unser Glücksempfinden. Aus diesem Grund ist Arbeitslosigkeit für viele Menschen so schrecklich.

Geld gibt Sicherheit und Freiheit

Also besser irgendeinen Job ausüben als gar keinen? Ganz so ist es auch nicht: Denn Unterbezahlung macht auf Dauer unglücklich. Wenn also nicht genug Geld für die Befriedigung der Grundbedürfnisse – Essen, Wohnung, Gesundheit – da ist. Gleichzeitig steigert ein höheres Einkommen in der Regel das Wohlbefinden, weil es mehr Sicherheit bietet und mehr

Möglichkeiten, sein Leben den eigenen Vorstellungen entsprechend zu gestalten. Aber wie viel Einkommen ist fürs Glück optimal?

Der Psychologe Daniel Kahneman gab vor einigen Jahren als Maßgabe vor, dass ein jährliches Haushaltseinkommen von 75.000 US-Dollar (derzeit rund 69.000 Euro) das Maß aller Dinge darstelle. Je weiter das Jahreseinkommen unter diesem Wert lag, desto unglücklicher waren die Menschen. Interessant: Das Glücksempfinden stieg allerdings oberhalb der 75.000 Dollar nicht mehr an.

Mit dem Gehalt steigt auch der Stress

Die Purdue University in Indiana griff das Thema in einer [eigenen Studie](#) auf und kam zu anderen Schlussfolgerungen. Dazu sezierten die Forscher das Glück in zwei Teile: Lebenszufriedenheit (allgemeine Grundsituation) sowie emotionales Wohlbefinden (alltäglicher Gemütszustand). Für Ersteres reiche demnach ein Jahreseinkommen zwischen 60.000 bis 75.000 US-Dollar (55.000 bis 69.000 Euro), während das emotionale Wohlbefinden erst mit rund 95.000 US-Dollar (88.000 Euro) seinen Höhepunkt erreiche.

Das erstaunlichste Resultat der Studie: Wenn diese Werte überschritten werden, sinken sowohl das emotionale Wohlbefinden als auch die Lebenszufriedenheit wieder! Offenbar leidet das Glück durch den Stress und den hohen Zeitaufwand, der mit hochdotierten Jobs einhergeht.

Feelgood-Faktor Umfeld

Einen weiteren entscheidenden Faktor im Zusammenhang von Gehalt und Glück stellt das soziale Umfeld dar. Der Mensch ist nun mal so gestrickt, dass er sich ständig mit anderen vergleicht. Wenn unsere Nachbarn und Kollegen mehr verdienen,

teurere Urlaube machen, dickere Autos fahren und in einem größeren Haus wohnen, dann hat das negative Auswirkungen auf unser Wohlbefinden. Zu dem Thema gab es schon in den 90ern mal eine aufschlussreiche Umfrage: Amerikanische Arbeiter wurden gefragt, was ihnen lieber wäre – bei einem Durchschnittsgehalt von 25.000 Dollar unter Kollegen selbst 50.000 zu verdienen oder bei einem Durchschnittsgehalt von 200.000 Dollar selbst „nur“ 100.000 zu verdienen. Nahezu die Hälfte wählte die erste Option.

Fazit

Vertrauen wir der Forschung, müssen wir keine Multimillionäre sein, um uns glücklich und wohlhabend zu fühlen. Rund 70.000 Euro Jahreseinkommen reichen dafür aus. Das ist zwar nun wirklich auch kein Pappenstiel, aber auch kein völlig illusorisches Ziel. Get happy!